

### Monsterübung – eine besondere Arbeit an der inneren Haltung

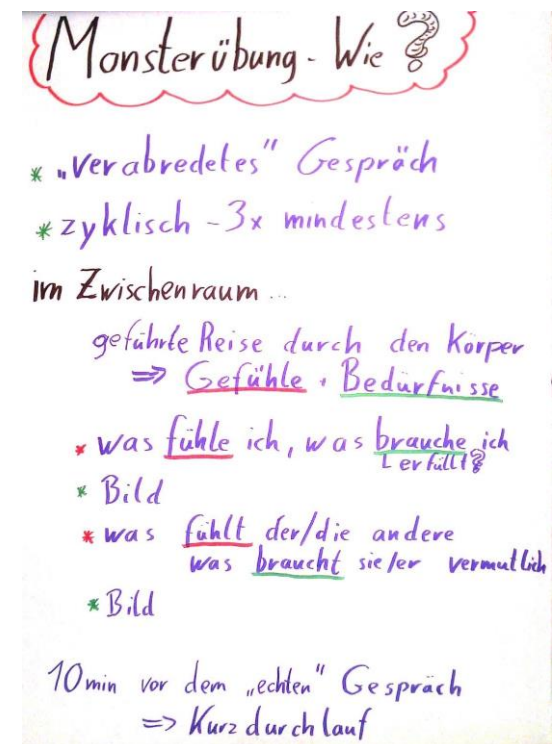
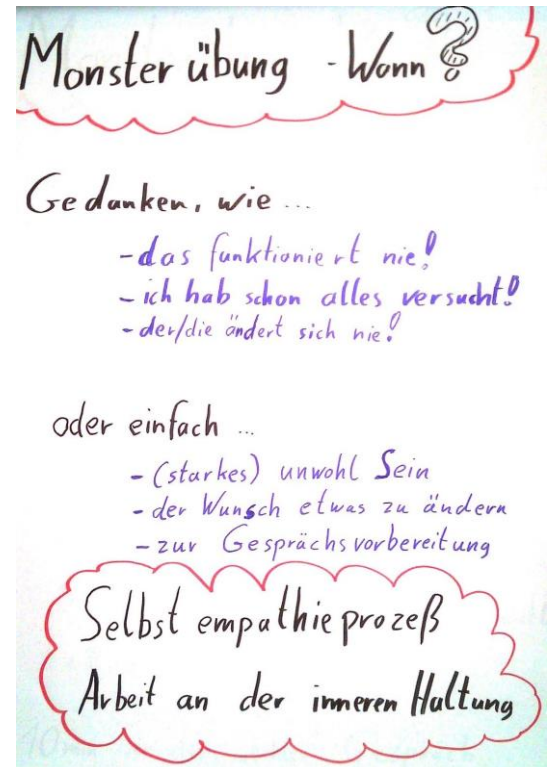
– keine GFK Kenntnisse notwendig und dennoch auch gut für „Fortgeschrittene“ geeignet

#### Wann?

- Ich „weiß“, das Gespräch macht keinen Sinn. „Der andere ändert sich nie!“
- Das Gespräch, das ich vorbereiten will, ist für mich von besonderer Bedeutung/Wichtigkeit  
⇒ Immer dann, wenn ich emotional besonders betroffen bin
- Auch für innere Konflikte oder wenn ich einfach nur an meiner inneren Haltung arbeiten mag

#### Wie?

- Mindestens 3x das anstehende Gespräch mit Stellvertreter führen. Das Gespräch ist jeweils verabredet. Es ist nicht wichtig, dass Dein Gegenüber den Sachverhalt kennt und es ist auch nicht wichtig, das Gespräch zu Ende zu führen. Es geht darum, wie Du und Dein Gegenüber sich jeweils am Anfang des Gespräches fühlt.
- Nach der ersten Gesprächs-Sequenz achte auf Dein Gefühl ... wo im Körper spürst Du es ... (hell-dunkel, kalt-warm, spitz-stumpf, groß-klein, schwer-leicht, angespannt-entspannt, eng-weit, Farben, dynamisch-statisch, Formen) ... lass Dir Zeit zu fühlen, bevor Du das Gefühl benennst ... auf was für ein Bedürfnis will das Gefühl Dich aufmerksam machen ... spüre das unerfüllte Bedürfnis tief und lass dazu ein Bild kommen ... erinnere oder kreierte Dir eine Situation, in der dieses Bedürfnis schon einmal tief erfüllt war (entweder mit diesem Menschen, mit einem anderen Menschen oder erfinde eine konkrete Situation) ... verknüpfe dies mit einem Bild ... nehme Dir das Bild und das Gefühl mit dem erfüllten Bedürfnis zu Deinem Herzen.



- Nach der zweiten Gesprächs-Sequenz achte wieder auf Dein Gefühl wo im Körper spürst Du es ... (hell-dunkel, kalt-warm, spitz-stumpf, groß-klein, schwer-leicht, angespannt-entspannt, eng-weit, Farben, dynamisch-statisch, Formen) ... lass Dir Zeit zu fühlen, bevor Du das Gefühl benennst ... auf was für ein Bedürfnis will das Gefühl Dich aufmerksam machen ... spüre das unerfüllte Bedürfnis tief und lass dazu ein Bild kommen ... erinnere oder kreierte Dir eine Situation, in der dieses Bedürfnis schon einmal tief erfüllt war (entweder mit diesem Menschen, mit einem anderen Menschen oder erfinde eine konkrete Situation) ... verknüpfe dies mit einem Bild ... das Selbe von eben oder auch ein Neues ...
- Perspektivwechsel ... fühle Dich in Deinen Gesprächspartner ein ... wie könnte er sich fühle, wenn er sich so verhält, wie er sich verhält, wo könnte er es im Körper spüren ... spüre in Deinem Körper nach, wie es ihm gehen könnte (hell-dunkel, kalt-warm, spitz-stumpf, groß-klein, schwer-leicht, angespannt-entspannt, eng-weit, Farben, dynamisch-statisch, Formen) ... lass Dir Zeit zu fühlen, bevor Du das Gefühl benennst ... auf was für ein Bedürfnis könnte das Gefühl Deinen Gesprächspartner aufmerksam machen ... spüre das unerfüllte Bedürfnis tief und lass dazu ein Bild kommen ...  
 Prüfe, ob die beiden Bilder ... Dein erfülltes Bedürfnis und das unerfüllte Bedürfnis Deines Gesprächspartner ... zu einem Bild verschmelzen ... ob es ein Bild geben könnte ... wenn nicht, bleibe bei beiden Bildern nehme Dir das Bild/die Bilder und die Gefühle mit dem erfüllten Bedürfnis und unerfüllten Bedürfnis zu Deinem Herzen.
- Tausche Dich kurz mit dem Stellvertreter über Deine und seine Gefühle/Bedürfnisse aus.
- Dritte Gesprächs-Sequenz
- Tausche Dich kurz mit dem Stellvertreter über Deine und seine Gefühle/Bedürfnisse aus.
- 15 Minuten vor dem tatsächlichen Gesprächstermin ziehe Dich zurück und hole Dir die Gefühle/Bedürfnisse/Bilder wieder in Erinnerung

